

Menua Berkualitas: Pola Makan Bergizi Seimbang sebagai Kunci Kesehatan Lansia

Hildan Syaeful Arif^{1*}, Nuryati², Agustina Dwiyantri³, Ahmad Ubaidillah⁴, Arya Rizkia Fitarto⁵, Lutfhi Farhan⁶, Malik Naharusarif⁷, Fadli Hidayat⁸, Muhamad Ainal Muttaqin⁹, Farah Aulia¹⁰, Suti Hamda¹¹, Siti Mai Saturohmah¹²

^{1-12*}Universitas Bina Bangsa, Indonesia
hildansyrf@gmail.com*
(*) Corresponding Author

Abstract

Increasing life expectancy has drawn greater attention to the health and quality of life of older adults, with adequate and balanced nutrition recognized as one of the most modifiable determinants supporting healthy aging. Many elderly residents in rural areas, including Desa Citerep, still lack sufficient understanding of balanced nutritional needs, which increases their vulnerability to non-communicable diseases such as hypertension, diabetes mellitus, and osteoporosis. This community service activity aimed to improve the knowledge and awareness of elderly residents regarding balanced nutrition through a participatory counseling program entitled "Pola Makan Sehat pada Lansia." The activity was carried out by students of Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) Group 21 of Universitas Bina Bangsa in collaboration with the village head, the field supervising lecturer, and local community leaders. The method consisted of interactive lectures, question-and-answer sessions, and direct practice through the distribution of nutritious fruits as real examples of balanced food sources. The program was attended by 34 elderly participants who actively engaged throughout the session. The results showed a noticeable increase in participants' enthusiasm and understanding of balanced nutrition principles, including adequate intake of protein, vegetables, fruits, and carbohydrates, as well as the importance of limiting salt, sugar, and fat consumption. The collaborative approach involving students, academic supervisors, and village government strengthened community engagement and support for sustainable health promotion efforts. This activity concludes that participatory nutrition education combined with practical demonstration effectively enhances elderly residents' understanding and can serve as a model for continuous community-based health interventions to support healthy, active, and dignified aging.

Keywords: elderly; balanced nutrition; healthy diet; quality of life; community service

Abstrak

Meningkatnya usia harapan hidup mendorong perhatian yang lebih besar terhadap kesehatan dan kualitas hidup lansia, dengan asupan gizi seimbang menjadi salah satu faktor determinan yang paling dapat dikendalikan dalam mendukung proses penuaan yang sehat. Sebagian besar lansia di wilayah pedesaan, termasuk Desa Citerep, masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai kebutuhan gizi seimbang, sehingga meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus, dan osteoporosis. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pola makan bergizi seimbang melalui program penyuluhan partisipatif bertajuk "Pola Makan Sehat pada Lansia". Kegiatan dilaksanakan oleh mahasiswa Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) Kelompok 21 Universitas Bina Bangsa bekerja sama dengan kepala desa, dosen pembimbing lapangan, dan tokoh masyarakat setempat. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, sesi tanya jawab, serta praktik langsung melalui pembagian buah-buahan bergizi sebagai contoh nyata sumber pangan seimbang. Kegiatan ini diikuti oleh 34 orang lansia yang berpartisipasi aktif selama sesi berlangsung. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan antusiasme dan pemahaman peserta mengenai prinsip gizi seimbang, termasuk kecukupan asupan protein, sayur, buah, dan karbohidrat, serta pentingnya membatasi konsumsi garam, gula, dan lemak. Pendekatan kolaboratif yang melibatkan mahasiswa, dosen pembimbing, dan pemerintah desa memperkuat keterlibatan masyarakat serta dukungan terhadap upaya promosi kesehatan yang berkelanjutan. Kegiatan ini menyimpulkan bahwa edukasi gizi partisipatif yang disertai demonstrasi praktik terbukti efektif meningkatkan pemahaman lansia dan dapat menjadi model bagi intervensi

kesehatan berbasis masyarakat secara berkelanjutan guna mendukung proses penuaan yang sehat, aktif, dan bermartabat.

Kata kunci: lansia; gizi seimbang; pola makan sehat; kualitas hidup; pengabdian masyarakat

PENDAHULUAN

Populasi lanjut usia (lansia) di Indonesia terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, proporsi penduduk lansia Indonesia mencapai sekitar 12% dari total populasi pada tahun 2024 dan diproyeksikan terus meningkat hingga lebih dari 20% pada tahun 2045 [1]. Fenomena penuaan penduduk ini sejalan dengan agenda global Dekade Penuaan Sehat (Decade of Healthy Ageing) 2021–2030 yang dicanangkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia untuk mendorong terciptanya lingkungan yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan lansia di seluruh dunia [2], sebagaimana juga ditegaskan dalam resolusi Majelis Umum Perserikatan Bangsa-Bangsa mengenai Dekade Penuaan Sehat [3].

Salah satu determinan utama yang memengaruhi kualitas hidup lansia adalah status gizi. Malnutrisi pada lansia dapat meningkatkan risiko kelemahan fisik, gangguan fungsional, serta memperberat penyakit kronis yang menyertai proses penuaan [4]. Asupan protein yang memadai terbukti berperan penting dalam mencegah sarkopenia atau kehilangan massa otot pada lansia [5], [6], sementara intervensi gizi yang dipersonalisasi disertai aktivitas fisik dapat meningkatkan status gizi, kekuatan otot, dan kualitas hidup lansia yang mengalami malnutrisi [7]. Meskipun demikian, penelitian mengenai hubungan gizi dan kualitas hidup pada lansia masih tergolong terbatas dan belum menjadi fokus utama dalam riset kesehatan lanjut usia [8], padahal pemenuhan gizi yang baik memiliki makna penting bagi kemandirian dan kesejahteraan lansia itu sendiri [9].

Di Indonesia, masalah gizi dan penyakit tidak menular pada lansia turut menjadi perhatian serius. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat peningkatan prevalensi hipertensi, diabetes melitus, dan gangguan kemandirian pada kelompok usia lanjut [10], sementara Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022 turut mengonfirmasi masih tingginya permasalahan gizi di berbagai kelompok usia, termasuk lansia [11]. Kondisi ini menegaskan pentingnya edukasi gizi seimbang yang berkelanjutan bagi masyarakat lansia di tingkat komunitas.

Berbagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi lansia di berbagai daerah di Indonesia, di antaranya edukasi gizi seimbang dan pemeriksaan

kesehatan pada komunitas lansia [12], sosialisasi pengelolaan nutrisi dan gizi bagi lansia [13], serta demonstrasi gizi seimbang bagi lansia dengan hipertensi dan diabetes melitus [14]. Kegiatan serupa juga dilaksanakan dalam bentuk edukasi gizi seimbang pada masa pandemi [15], penyuluhan penerapan gizi seimbang di panti sosial lansia [16], serta edukasi gizi berbasis desa [17]. Selain itu, hubungan pengetahuan dan sikap diet pada lansia dengan hipertensi [18] serta program skrining kesehatan lanjut usia [19] turut memperkuat urgensi edukasi gizi yang berkelanjutan, sementara kegiatan Kuliah Kerja Nyata berbasis edukasi gizi bagi lansia di berbagai perguruan tinggi menunjukkan efektivitas pendekatan partisipatif berbasis mahasiswa dalam meningkatkan kesadaran gizi lansia di tingkat komunitas [20].

Berdasarkan hasil observasi awal, sebagian besar lansia di Desa Citerep belum sepenuhnya memahami pentingnya asupan gizi seimbang, sehingga rentan mengalami masalah gizi dan penyakit degeneratif. Kondisi ini mendorong mahasiswa Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) Kelompok 21 Universitas Bina Bangsa untuk menyelenggarakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan bertajuk “Pola Makan Sehat pada Lansia” dengan tema “Lansia Sehat, Hidup Berkualitas dengan Pola Makan Bergizi Seimbang”. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pentingnya pola makan bergizi seimbang guna mendukung proses penuaan yang sehat, aktif, dan mandiri, sekaligus menjadi bentuk implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi yang melibatkan sinergi antara mahasiswa, akademisi, pemerintah desa, dan masyarakat setempat.

METODE PENGABDIAN MASYARAKAT

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode penyuluhan partisipatif yang dilaksanakan pada hari Jumat, 07 Agustus 2026, pukul 09.00 WIB sampai dengan selesai, bertempat di salah satu rumah warga di lingkungan Desa Citerep. Kegiatan ini diikuti oleh 34 orang lansia dan dihadiri oleh Bapak Lurah Desa Citerep, Ibu Dr. Nuryati, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Lapangan, Ibu Ketua RW Desa Citerep, serta 20 mahasiswa KKM Kelompok 21 Universitas Bina Bangsa.

Tahap persiapan kegiatan meliputi koordinasi dengan perangkat desa dan RW setempat, penyusunan materi penyuluhan, serta pembuatan media edukasi berupa banner bertema pola makan

sehat pada lansia. Pada tahap pelaksanaan, materi disampaikan langsung oleh Ibu Mardhiyah Lestari, S.T.P., M.T. selaku pemateri menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan sesi tanya jawab dan diskusi, karena metode ceramah dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta apabila disertai interaksi aktif antara narasumber dan audiens [12]. Metode ini kemudian dilengkapi dengan praktik nyata berupa pembagian buah-buahan seperti pisang, jeruk, anggur, dan alpukat kepada para lansia sebagai contoh langsung sumber pangan bergizi seimbang.

Analisis data dan evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan secara deskriptif kualitatif melalui pengamatan langsung terhadap tingkat partisipasi, antusiasme, dan respons lansia selama sesi ceramah maupun sesi tanya jawab berlangsung, serta keterlibatan lansia dalam praktik pemilihan bahan pangan bergizi yang didemonstrasikan. Sebagai bentuk apresiasi atas kontribusinya, pemateri menerima sertifikat penghargaan yang diserahkan secara simbolis oleh perwakilan mahasiswa. Rangkaian kegiatan diawali dengan pembukaan dan sambutan dari perwakilan perangkat desa, dilanjutkan dengan penyampaian materi inti, sesi diskusi, pembagian buah, penyerahan sertifikat kepada pemateri, dan diakhiri dengan dokumentasi bersama seluruh peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan pola makan sehat pada lansia ini berlangsung dengan lancar dan mendapat sambutan yang antusias dari para peserta. Sebanyak 34 orang lansia hadir dan mengikuti seluruh rangkaian acara dengan penuh perhatian (Gambar 1). Kehadiran Bapak Lurah Desa Citerep, Ibu Dr. Nuryati, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Lapangan, serta Ibu Ketua RW menunjukkan dukungan penuh dari unsur pemerintahan desa dan akademisi terhadap program pengabdian ini.



vivo V60 Lite | 16mm f/2.2 1/100s ISO55 07/08/2026, 10:16

Gambar 1. Kegiatan penyuluhan dihadiri lansia, perangkat desa, dan mahasiswa KKM

Sumber: Dokumentasi Penulis, 2026

Materi penyuluhan yang disampaikan oleh Ibu Mardhiyah Lestari, S.T.P., M.T. mencakup prinsip gizi seimbang bagi lansia, meliputi kecukupan asupan protein, sayur, buah, dan karbohidrat, serta pentingnya membatasi konsumsi garam, gula, dan lemak berlebih. Penekanan pada asupan protein sejalan dengan berbagai kajian yang menunjukkan bahwa kecukupan protein berperan penting dalam mencegah sarkopenia dan menjaga fungsi otot pada lansia [5], [6]. Materi juga divisualisasikan melalui banner edukatif yang menampilkan contoh sumber pangan bergizi seperti ikan, sayuran hijau, kacang-kacangan, dan buah-buahan, sehingga memudahkan lansia memahami informasi yang disampaikan secara visual.

Sebagai bentuk praktik nyata, mahasiswa membagikan langsung buah-buahan segar seperti pisang, jeruk, anggur, dan alpukat kepada para lansia. Kegiatan ini disambut dengan antusias, terlihat dari partisipasi aktif lansia dalam sesi tanya jawab serta ekspresi kegembiraan selama kegiatan berlangsung (Gambar 2). Interaksi hangat antara mahasiswa dan lansia turut menciptakan suasana kekeluargaan yang mendukung penyampaian pesan kesehatan secara lebih efektif, sejalan dengan temuan bahwa intervensi gizi yang dipersonalisasi dan disertai pendampingan langsung dapat meningkatkan kualitas hidup lansia secara nyata [7].



vivo V60 Lite | 26mm f/1.79 1/203s ISO72 07/08/2026, 10:23

Gambar 2. Mahasiswa membagikan buah-buahan sebagai edukasi gizi seimbang kepada lansia

Sumber: Dokumentasi Penulis, 2026

Sebagai bentuk apresiasi atas kontribusinya, pemateri menerima sertifikat penghargaan yang diserahkan secara simbolis oleh perwakilan mahasiswa dan disaksikan oleh perangkat desa (Gambar 3). Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan penyuluhan yang bersifat partisipatif dan disertai praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman lansia mengenai pentingnya pola makan bergizi seimbang, sekaligus memperkuat hubungan antara mahasiswa KKM, masyarakat, dan pemerintah desa setempat. Hal ini juga sejalan dengan pandangan bahwa keterlibatan aktif lintas sektor turut menentukan keberhasilan program promosi kesehatan berbasis komunitas [20].



Gambar 3. Penyerahan sertifikat penghargaan kepada pemateri

Sumber: Dokumentasi Penulis, 2026

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan “Pola Makan Sehat pada Lansia” yang dilaksanakan oleh mahasiswa KKM Kelompok 21 Universitas Bina Bangsa di Desa Citerep berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran 34 orang lansia mengenai pentingnya pola makan bergizi seimbang. Kegiatan ini terlaksana atas dukungan dan kolaborasi antara mahasiswa, dosen pembimbing lapangan, perangkat desa, serta partisipasi aktif para lansia sebagai peserta. Melalui pendekatan edukatif dan praktik langsung, lansia di Desa Citerep diharapkan dapat menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari guna mendukung proses penuaan yang sehat, aktif, dan berkualitas. Kegiatan serupa disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan, misalnya melalui pendampingan gizi berkala di posyandu lansia, agar dampaknya dapat dirasakan secara jangka panjang oleh masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Lurah Desa Citerep, Ibu Dr. Nuryati, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Lapangan, Ibu Ketua RW Desa Citerep beserta seluruh warga lansia, Ibu Mardhiyah Lestari, S.T.P., M.T. selaku pemateri, serta seluruh mahasiswa KKM Kelompok 21 Universitas Bina Bangsa yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Badan Pusat Statistik, Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024. Jakarta: BPS RI, 2024.
- [2] World Health Organization, United Nations Decade of Healthy Ageing: Plan of Action 2021–2030. Geneva: WHO, 2020.
- [3] United Nations, United Nations Decade of Healthy Ageing (2021–2030): Resolution Adopted by the General Assembly, A/RES/75/131, 2020.
- [4] E. Kiesswetter, M. G. Colombo, C. Meisinger et al., "Malnutrition and related risk factors in older adults from different health-care settings: an ENABLE study," *Public Health Nutrition*, vol. 23, no. 3, pp. 446–456, 2020.
- [5] P. S. Rogeri, R. Zanella Jr., G. L. Martins et al., "Strategies to Prevent Sarcopenia in the Aging Process: Role of Protein Intake and Exercise," *Nutrients*, vol. 14, no. 1, p. 52, 2021.
- [6] J. H. J. Coelho-Júnior, A. Álvarez-Bustos, L. Rodríguez-Mañas, F. Landi, and E. Marzetti, "Pauca verba on the association between protein intake and sarcopenia in older adults," *Journal of Nutrition, Health and Aging*, vol. 29, no. 2, p. 100448, 2025.
- [7] H. Arıcı, Y. B. Tor, M. Altınkaynak et al., "Personalized Diet With or Without Physical Exercise Improves Nutritional Status, Muscle Strength, Physical Performance, and Quality of Life in Malnourished Older Adults: A Prospective



- Randomized Controlled Study," *Nutrients*, vol. 17, no. 4, p. 675, 2025.
- [8] M. B. Arensberg, J. Gahche, R. Clapes, K. W. Kerr, J. Merkel, and J. T. Dwyer, "Research is still limited on nutrition and quality of life among older adults," *Frontiers in Medicine*, vol. 10, p. 1225689, 2023.
- [9] K. M. Van Leeuwen, M. S. Van Loon, F. A. Van Nes et al., "What does quality of life mean to older adults? A thematic synthesis," *PLoS ONE*, vol. 14, no. 3, e0213263, 2019.
- [10] Kementerian Kesehatan RI, *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Kemenkes RI, 2023.
- [11] W. Yunieswati, I. Yulianingsih, and M. I. Gery, "Balanced Nutrition Education and Health Checkup for the Elderly Woodball Community," *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, vol. 8, no. 1, pp. 96–102, 2023.
- [12] P. S. Rogeri, R. Zanella Jr., G. L. Martins et al., "Strategies to Prevent Sarcopenia in the Aging Process: Role of Protein Intake and Exercise," *Nutrients*, vol. 14, no. 1, p. 52, 2021.
- [13] A. Y. Pomalingo, S. D. Talibo, and N. S. Hadi, "Peningkatan Pengetahuan terkait Hipertensi dan Diabetes Melitus serta Demonstrasi Gizi Seimbang pada Lansia di Desa Tabumela," *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, vol. 4, no. 1, pp. 20–31, 2023.
- [14]] M. Mitra, N. Nurlisis, N. Rany, and E. D. A. Syifa, "Edukasi Gizi Seimbang pada Lanjut Usia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, vol. 6, no. 1, pp. 81–89, 2022.
- [15] D. Woro Astuti, Hervidea, E. Tubagus, and A. Jayadi, "Penyuluhan Penerapan Gizi Seimbang pada Lansia UPTD Pelayanan Sosial Lansia Tresna Werdha," *ASMAT: Jurnal Pengabmas*, vol. 1, no. 2, pp. 66–72, 2022.
- [16] L. Solikhah, N. Magfira, M. A. Nursin, and S. J. Putri, "Edukasi Gizi Seimbang pada Lansia di Desa Mpanau Kecamatan Sigi Biromaru Kabupaten Sigi," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Gunung Sari*, 2024.
- [17] M. Oktaria, H. Hardono, W. P. Wijayanto, and I. Amiruddin, "Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Diet Hipertensi pada Lansia," *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, vol. 2, no. 2, 2023.
- [18] A. Putra, N. Nurhasanah, and N. Hadi, "Skrining Kesehatan Lanjut Usia Melalui Program Edukasi USK," *Jurnal Abdimas ADPI Sains dan Teknologi*, vol. 3, no. 2, 2022.